

3. GÖZ ÇALIŞMASI NEFESİNİZE KONSANTRE OLUN!

Tüm konsantrasyonunuzu nefesinize verin ve anlığınızın ortasında ikinci bir ağzınızın olduğunu imgeleyin. Normal bir şekilde burundan nefes alın ve 3.göz bölgesinde imgelediğiniz ağızdan nefesinizi geri verin. Bu çalışma süresince fiziksel gözlerinizle bu bölgeye bakmaktan kaçının.



Bir süre sonra 3.göz bölgesinde bir hareketlenme veya basınç hissedeceksiniz. Bunun sebebi o bölgeye çok fazla konsantre olduğunuzdan ve oraya giden kan basıncını artırmış olduğunuzdan dolayıdır. Bu çalışmayla beyninizin 10. ve 11. bölgesini hızlandırmış olacaksınız. Mistikler bu bölgeye 3. Göz demektedir. Çalışmayı gizemli güçlere sahip olmanız için değil hayal etme yetinizi güçlendirmek ve hayal ettiğinizi fiziksel gördüğünüz nesnelerle birleştirip gerçeği ayırt etmeniz için yapıyor olacaksınız.

2 .ADIM Hayal Et ve Tasarla!

Şimdi 3.gözümüzü esnetme çalışması ile devam edelim. Gözlerinizi kapatın ve 5 dakika boyunca mavi bir çember imgeleyin. Sonra ki adımda çemberin etrafına bir kare ekleyin ve bunu 10 dakika boyunca imgelemeye devam edin. Bunu yaptıktan sonra ki adımda karenin etrafına bir üçgen çizin ve 15 dakika boyunca bu üçgeni imgeleyin. Ve son olarak çizdiğiniz tüm şekillerin etrafına bir çember çizip bunu gözleriniz açık bir şekilde 20 dakika boyunca çalışmayı yapmaya devam edin. Bu egzersizi düzenli bir şekilde yapmaya devam ettikçe tasarımlarınız daha net ve canlı olmaya başlayacaktır.

